

Rindfleisch-Salat mit Avocado und Bohnen

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Sojasoße
- Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- alternativ: Leinöl
- 800 g grüne Bohnen
- 240 g (aus der Dose) Kidneybohnen
- 1 Avocado
- 8 Cocktailtomaten
- 600 g Roastbeef
- Salz
- Pfeffer

Für das Dressing Zitronensaft, Senf, Honig und Sojasoße verrühren und mit Pfeffer würzen. Anschließend das Öl unterschlagen.

Grüne Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in etwa 8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht bräunlich verfärbt. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und halbieren.

Tomaten und beide Bohnensorten in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Avocadoscheiben locker unterheben und den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Roastbeefscheiben jeweils zu Röllchen aufrollen und den Salat damit garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen